



Come consciente

Manuela Lorenzo

Simple, sano y rico. La cocina saludable en su día a día.

“Les dejo mis mejores recetas para cocinar en familia, para recibir a amigos o amores, y sobre todo, para que pongan en práctica la cocina saludable en su día a día, sin dejar de comer: ¡EX-QUI-SI-TO! Es un libro apto para todo público, que cualquiera puede tener a mano en su casa. Como siempre digo, prioricé lo SIMPLE, SANO y RICO, un combo perfecto para que dejemos de comer y empecemos a alimentarnos. Son recetas con cantidades reales, para comer en compañía o para guardar en el freezer y que nos quede para varios días si vivimos solos. Ante todo, son recetas como las de antes pero con un twist, buscando en la simpleza lo necesario para tener una relación armoniosa con la comida”.

Manuela Lorenzo, @come.consciente en las redes, nos abre la puerta de su cocina y nos invita a agasajar a los que queremos. Recetas fáciles, deliciosas y abundantes, para que comer saludable sea la excusa de nuevos encuentros.

Fecha de publicación:

01/07/2019

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

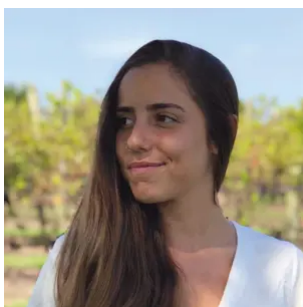
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Manuela Lorenzo

Tiene veinticinco años, es estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición y apasionada por la cocina saludable. Su cuenta de Instagram @come.consciente tiene cerca de doscientos mil seguidores y un crecimiento sostenido desde hace cuatro años. Actualmente se encuentra terminando la carrera; además brinda talleres y clases de cocina, y organiza eventos saludables. Este es su primer libro.